

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.07.2025-20.07.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

Legenda: (*) produkt zawiera wskazany alergen;(+) produkt może zawierać wskazany alergen.

Piątek, 11 lipca 2025											
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal	
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku (*7)350ml	245	Kasza jaglana na mleku (*7)350ml	245	Kasza jaglana na mleku (*7)350ml	245	Jajko gotowane 1szt./50g *3	70	Kasza jaglana na mleku (*7),	589	
	Pasta twarogowa z pomidorami (*7) 70g	92	Pasta twarogowa z pomidorami (*7) 70g	92	Pasta twarogowa z pomidorami (*7) 70g	92	Pasta twarogowa z pomidorami (*7) 70g	112	mleko w		
	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Poledwica sopocka (*6+9+10) 20g	35	proszku (*7),		
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	miód, bułka		
	Roszonka 5g	261	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	pszenna (*1)		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	116	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	450ml		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g		Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Herbata z		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		cukrem 250ml		
II śniad	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Pomarańcza 150g Migdały (*8) 10g	112 62	Sok owocowy 300ml	82	
Obiad	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem(*1*7*9) 400ml	245	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem(*1*7*9)400ml	245	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem(*1*7*9)400ml	245	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem razowym (*1*7*9) 400ml	237	Zupa szpinakowa (*1*7*9) ,	625	
	Ryba morszczuk panierowana i smażona z sosem po grecku (*1,*4,*3) 100g/50g	256	Ryba morszczuk parowany z koperkiem i masłem z sosem po grecku (*1,*4*3) 100g/50g	245	Ryba morszczuk parowany z koperkiem parowany i masłem z sosem po grecku (*1,*4,*3) 100g/50g	245	Ryba morszczuk parowana z koperkiem i masłem z sosem po grecku. (*1,*4,*3) 100g/50g	245	ziemniaki, ryba na parze (*4),		
	Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki z olejem rzepakowym 70g	48	Bukiet warzyw z masłem (*7) 70g	35	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g	35	Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki z olejem rzepakowym 100g	48	szpinak, mleko w proszku (*7),		
	Mizeria z sałaty *7 50g	21	Mizeria z sałaty *7 50g	21	Mizeria z sałaty *7 50g	21	Mizeria z sałaty *7 50g	48	śmietana (*7) 450ml		
	Ziemniaki gotowane 200g	142	Ziemniaki gotowane 200g	142	Ziemniaki gotowane 200g	142	Ziemniaki gotowane 200g	21	Kompot owocowy 250ml	50	
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml	142			
Podwie	Kefir naturalny (*7) 200g	102	Kefir naturalny (*7) 200g	102	Kefir naturalny (*7) 200g	102	Kefir naturalny (*7) 200g	102	Kefir naturalny (*7) 200g	102	
Kolacja	Risotto z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g	176	Risotto z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g	176	Risotto z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g	176	Risotto z ryżu brązowego z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g	187	Mięso wieprzowe, jajko(*3),	545	
	Ogórek 50g	4	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Ogórek 50g	4	seler(*9),		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	marchew,		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml		
Nocey	Bułka razowa z mix roślinnym, mozzarellą,połędwica wieprzowa sałatą i pomidorem (*7*1*6+9+10) 100g	188	Bułka pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, połędwica wieprzowa,salata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	176	Bułka pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, połędwica wieprzowa,salata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	176	Bułka razowa z mix roślinnym, mozzarellą, połędwica wieprzowa sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	188	Herbata 250ml		
	Sok owocowy 300ml	82	Sok owocowy 300ml	99	Sok owocowy 300ml	82	Papryka słupki 100g	22			
WARTOŚCI ODŻYWCZE		Wartość energet. [kcal] 2565 Białko ogółem [g]: 110,04 Tłuszcz[g]: 88,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 345,23 w tym cukry[g]: 46,245 Błonnik[g]:31,12 Sód [g]: 2,38		Wartość energet. [kcal] 2482 Białko ogółem [g]: 92,44 Tłuszcz[g]: 70,45 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,56 Węglowodany ogółem[g]: 330,34 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:23,35 Sód [g]: 2,47		Wartość energet. [kcal]2462 Białko ogółem [g]: 88,22 Tłuszcz[g]: 67,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,56 Węglowodany ogółem[g]: 329,98 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:26,12 Sód [g]: 2,45		Wartość energet. [kcal] 2305 Białko ogółem [g]:92,54 Tłuszcz[g]: 79,31 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 289,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:39,99 Sód [g]: 2,32		Wartość energet. [kcal]1988 Białko ogółem [g] 65,45 Tłuszcz[g] 45.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 280.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 1,93	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.07.2025-20.07.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

Legenda: (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen.

	Sobota, 12 lipca 2025									
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Pasta jajeczna z koperkiem (*4) 80g Dżem truskawkowy 25g Ogórek kiszony 50g Kiełki rzodkiewki 5g Herbata b/c 250ml	247 261 116 116 102 40 6 1	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Pasta jajeczna z koperkiem (*4) 80g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 50g Sałata 1liść/5g Herbata b/c 250ml	247 263 116 102 40 7 1	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem (*4) 80g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 50g Sałata 1 liść /5g Herbata b/c 250ml	247 263 116 68 40 7 1	Polędwica sopocka (*6+9+10+11) 30g Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Pasta jajeczna z koperkiem (*4) 80g Mozzarella *7/30g Ogórek kiszony 50g Kiełki rzodkiewki 5g Herbata bez cukru 250ml	42 251 116 102 56 6 1	Płatki owsiane na mleku (*7+1) , mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	589
II śniad	Gruszka 160g	85	Mus owocowy 100% bez cukru /100g	54	Mus owocowy 100% bez cukru /100g	54	Gruszka 160g Migdały (*8) 10g	85 65	Mus owocowy 100% bez cukru /100g	54
Obiad	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Gulasz drobiowy z warzywami (*1*9) 150g Kasza jęczmienna *1 200g Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g Szpinak gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	242 221 218 28 18 50	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Gulasz drobiowy z warzywami (*1*9) 150g Kasza jęczmienna *1 200g Marchewka gotowana 70g Szpinak gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	242 221 218 25 18 50	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Gulasz drobiowy z warzywami (*1*9) 150g Kasza jęczmienna *1 200g Marchewka gotowana 70g Szpinak gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	242 221 218 25 18 50	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Gulasz drobiowy z warzywami (*1*9) 150g Kasza jęczmienna *1 200g Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g Szpinak gotowany 50g Woda 500ml	242 221 218 28 18	Zupa jarzynowa (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowo-wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50
Podw	Jogurt owocowy (*7) 100g	90	Jogurt owocowy (*7) 100g	90	Jogurt owocowy (*7) 100g	90	Jogurt naturalny (*7) 100g	60	Jogurt owocowy (*7) 100g	90
Kolacja	Sałatka śledziowa z cebulką i ogórkiem kiszonym (*4) 100g Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 20g Pomidor 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	132 32 9 261 116	Pasta rybno- twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 70g Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 20g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	89 32 9 263 116	Pasta rybno- twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 70g Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 20g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	89 32 9 263 116	Sałatka śledziowa z cebulką i ogórkiem kiszonym (*4) 100g Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 20g Pomidor 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	132 32 9 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polędwicą wieprzową, jajkiem,sałatą i papryką (*1*6+9+10) 100g Brzozkwinia 100g	188 45	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą wieprzową,jajkiem sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Brzozkwinia 100g	198 45	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą wieprzową, jajkiem sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Brzozkwinia 100g	198 45	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polędwicą wieprzową,jajkiem sałatą i papryką (*1*6+9+10) 100g Rzodkiew biała talarki 100g	188 18		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2667 Białko ogółem [g]: 114,34 Tłuszcz[g]: 94,54 Węglowodany nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 335,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 41,09 Sód [g]: 2,52		Wartość energet. [kcal] 2515 Białko ogółem [g]: 109,98 Tłuszcz[g]: 73,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 352,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód [g]: 2,43		Wartość energet. [kcal] 2515 Białko ogółem [g]: 109,98 Tłuszcz[g]: 73,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 352,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód [g]: 2,43		Wartość energet. [kcal] 2378 Białko ogółem [g]:104,98 Tłuszcz[g]: 92,65 w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,03 Węglowodany ogółem[g]: 291,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:45,99 Sód[g]: 2,46		Wartość energet. [kcal]2001 Białko ogółem [g] 72,45 Tłuszcz[g] 56,12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 304,11 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,99	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.07.2025-20.07.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

Legenda: (*) produkt zawiera wskazany alergen;(+) produkt może zawierać wskazany alergen.

Niedziela, 13 lipca 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
I Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (*7+1) 400ml	256	Płatki jęczmienne na mleku (*7+1) 400ml	256	Płatki jęczmienne na mleku (*7+1) 400ml	256	Jajko gotowane (*3) 50g/1szt	70	Płatki jęczmienne na mleku (*7),	589
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	mleko w proszku (*7),	
	Mix śniadaniowe	116	Mix śniadaniowe	116	Mix śniadaniowe	116	Mix śniadaniowe	116	miód, bułka	
	kanapkowe(*7) 20g	196	kanapkowe(*7) 20g	196	kanapkowe(*7) 20g	196	kanapkowe(*7) 20g	196	pszenna (*1)	
	Kiełbasa drobiowa na ciepło (*1*6+7+9+10) 100g	20	Kiełbasa drobiowa na ciepło (*1*6+7+9+10) 100g	9	Szynka z indyka 75%/50g	40	Kiełbasa drobiowa na ciepło (*1*6*7*9*10) 100g	18	450ml	
	100g	1	Ketchup (*10) 20g	1	Dżem truskawkowy 25g	9	100g	10	Herbata 250ml	
	Musztarda (*10) 20g	1	Pomidor 50g	1	Pomidor 50g	1	Musztarda (*10) 20g	1		
	Papryka 50g		Liść sałaty 5g		Liść sałaty 5g		Papryka 50g			
	Kiełki rzodkiewki 5g		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Kiełki rzodkiewki 5g			
	Herbata b/c 250ml						Herbata bez cukru 250ml			
II śniadanie	Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 50g	126	Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 50g	126	Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 50g	126	Brzoskwinia 100g	55	Sok owocowy 300ml	82
Obiad	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z zacierka (*1*9) 400ml	186	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z zacierka (*1*9) 400ml	186	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z zacierka (*1*9) 400ml	186	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z ryżem brązowym (*9) 400ml	184	Rosół (*9)	625
	Kotlet schabowy panierowany i smażony (*1*3) 100g	311	Schab wieprzowy pieczony z ziołami i przyprawami w sosie własnym (*9*7) 100g/50ml	268	Schab wieprzowy pieczony z ziołami i przyprawami w sosie własnym (*9*7) 100g/50ml	268	Schab wieprzowy pieczony z ziołami i przyprawami w sosie własnym (*9*7) 100g/50ml	268	ziemniaki, mięso drobiowe , mleko w proszku (*7),	
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	śmietana (*7)	
	Surówka z białej kapusty i marchwi z olejem rzepakowym 70g	62	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g	35	Bukiet z warzyw gotowany z masłem (*7) 70g	35	Surówka z białej kapusty i marchwi z olejem rzepakowym 70g	62	450ml	
	Salata z oliwą 50g	23	Salata z oliwą 50g	23	Salata z oliwą 50g	23	Salata z oliwą 50g	23	Kompot	
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml		owocowy 250ml	50
Podwie	Arbuz 150g	55	Arbuz 150g	55	Arbuz 150g	55	Salatka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*7) 150g	76	Jogurt naturalny *7/100g	60
Kolacja	Polędwica wiśniowa wieprzowa (*6+9+10+11) 40g	56	Polędwica wiśniowa wieprzowa (*6+9+10+11) 40g	56	Polędwica wiśniowa wieprzowa (*6+9+10+11) 40g	56	Polędwica wiśniowa wieprzowa (*6+9+10+11) 40g	56	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9),	511
	Twarożek z koperkiem (*7) 50g	66	Twarożek z koperkiem (*7) 50g	66	Twarożek z koperkiem (*7) 50g	66	Twarożek z koperkiem (*7) 50g	66	marchew,	
	Ogórek kiszony 50g	6	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Ogórek kiszony 50g	6	pietruska, oliwa,	
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	
	Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g	116	Herbata 250ml	
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polędwicą wieprzową, serem żółtym sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	179	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą drobiową, twarogiem sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	194	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą drobiową, twarogiem,salaatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	194	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polędwicą wieprzową, serem żółtym sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	179		
	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Pomidor 1szt..100g	18		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2570 Białko ogółem [g]: 116,26 Tłuszcz[g]: 98,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,03 Węglowodany ogółem[g]: 331,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 38,72 Sód[g]: 2,42		Wartość energet. [kcal] 2530 Białko ogółem [g]: 105,66 Tłuszcz[g]: 87,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 332,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 30,12 Sód [g]: 2,33		Wartość energet. [kcal] 2408 Białko ogółem [g]: 102,66 Tłuszcz[g]: 85,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 332,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 30,12 Sód [g]: 2,33		Wartość energet. [kcal] 2420 Białko ogółem [g]: 107,89 Tłuszcz[g]: 90,65 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 300,82 w tym cukry[g]:47,23 Błonnik[g]: 46,09 Sód [g]:2,42		Wartość energet. [kcal]2037 Białko ogółem [g] 72,12 Tłuszcz[g]61.45 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 299.34 W tym cukry [g] 33,11 Błonnik[g] 22,45 Sód[g] 2,7	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.07.2025-20.07.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

Legenda: (*) produkt zawiera wskazany alergen;(+) produkt może zawierać wskazany alergen.

Poniedziałek, 14 lipca 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml	255	Jogurt naturalny (*7) 100ml	60	Płatki jaglane na mleku 350ml (*7+1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	Polędwica sopocka *6+7+8+9+10 40g	48	Polędwica sopocka *6+7+8+9+10 40g	48	Polędwica sopocka *6+7+8+9+10 40g	48	*6+7+8+9+10 40g	48		
	Jajko w sosie tatarskim (*3*7) 50g/20ml	105	Jajko w sosie koperkowym (*3*7) 50g/30ml	95	Miód 15g	40	Jajko w sosie koperkowym (*3*7) 50g/30ml	95		
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9		
	Roszponka 5g	1	Roszponka 5g	1	Roszponka 5g	1	Roszponka 5g	1		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	Herbata 250ml	
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
II śniadanie	Morela 100g	45	Morela 100g	45	Morela 100g	45	Morela 100g Pestki dyni (*8) 10g	45 56	Serek wiejski (*7) 150g	142
Obiad	Zupa fasolowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	302	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	221	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	221	Zupa fasolowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	302	Zupa wiejska (*7*9) ziemniaki, mięso wieprzowe , mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowodrobiowym 350g(*1*3*7)	502	Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowodrobiowym 350g(*1*3*7)	502	Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowodrobiowym 350g(*1*3*7)	502	Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowodrobiowym z makaronem pełnoziarnistym 350g(*1*3*7)	490		
	Jabłko 1szt./150g	75	Banan 1szt./150g	110	Banan 1szt./150g	110	350g(*1*3*7)	75	Kompot owocowy 250ml	50
	Salata z oliwą 50g	38	Salata z oliwą 50g	38	Salata z oliwą 50g	38	Jabłko 1szt./150g	38		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Salata z oliwą 50g	38		
							Woda 500ml			
Podwie	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Mus owocowy 100%/100g	54
Kolacja	Mozzarella plastry (*7) 40g	67	Mozzarella plastry (*7)40g	67	Mozzarella plastry (*7) 40g	67	Mozzarella plastry (*7) 40g	67	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Polędwica drobiowa (*6+9+10+11) 40g	45	Polędwica drobiowa (*6+9+10+11) 40g	45	Polędwica drobiowa (*6+9+10+11) 40g	45	Polędwica drobiowa (*6+9+10+11) 40g	45		
	Rzodkiew biała tarta 50g		Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Rzodkiew biała tarta 50g	7		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	7	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	9	Chleb razowy (*1) 100g	251		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	261	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	263	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml	116	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml	116	Herbata bez cukru 250ml			
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, serem żółtym, jajkiem,salata i ogórkiem (*7*1*6+9+10) 100g	198	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarella, jajkiem salata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	202	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarella, jajkiem salata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	202	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, serem żółtym, jajkiem, salata i ogórkiem (*1*7*6+9+10) 100g	198		
	Sok owocowy 300ml	82	Sok owocowy 300ml	82	Sok owocowy 300ml	82	Surówka z marchewki z olejem rzepakowym i pestkami słonecznika 100g	55		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2615 Białko ogółem [g]: 119,26 Tłuszcz[g]: 92,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,03 Węglowodany ogółem[g]: 341,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 39,72 Sód[g]: 2,43		Wartość energet. [kcal]2558 Białko ogółem [g] 110,23 Tłuszcz[g] 78.12 w tym nasycone [g] 14,234 Węglowodany ogółem [g] 338,08 W tym cukry [g] 49,98 Błonnik[g] 27,24 Sód [g] 2,41		Wartość energet. [kcal]2538 Białko ogółem [g] 109,23 Tłuszcz[g] 73.12 w tym nasycone [g] 14,234 Węglowodany ogółem [g] 338,08 W tym cukry [g] 49,98 Błonnik[g] 27,24 Sód [g] 2,41		Wartość energet. [kcal] 2602 Białko ogółem [g]: 115,34 Tłuszcz[g]:82,59 w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04 Węglowodany ogółem[g]: 316,67 w tym cukry[g]:37,34 Błonnik[g]:42,78 Sód [g]: 2,61		Wartość energet. [kcal]2101 Białko ogółem [g] 72,12 Tłuszcz[g] 59,98 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 283.12 W tym cukry [g] 33,02 Błonnik[g] 24,11, Sód 3,12g	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.07.2025-20.07.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

Legenda: (*) produkt zawiera wskazany alergen;(+) produkt może zawierać wskazany alergen.

	Wtorek, 15 lipca 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Kefir (*7) 200ml	102	Płatki owsiane na mleku (*7+1)	602	
	Ser żółty (*7) 50g	147	Pasta twarogowa z zieleciną (*7)60g	82	Pasta twarogowa z zieleciną (*7)60g	82	Pasta twarogowa z zieleciną (*7)60g	82	mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml		
	Szynka drobiowa(*1+6+9+10)20g/ 1 plaster	19	Szynka drobiowa(*1+6+9+10)20g/ 1 plaster	19	Szynka drobiowa(*1+6+9+10)20g/ 1 plaster	19	Szynka drobiowa(*1+6+9+10)20g / 1 plaster	19			
	Ogórek 50g	6	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Ogórek 50g	6	Herbata 250ml		
	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1			
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251			
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116			
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml				
II śniadanie	Banan 150g	110	Banan 150g	110	Banan 150g	110	Pomarańcza 150g Pestki dyni (+8) 10g	112 58	Sok owocowy 300ml	82	
Obiad	Barszcz czerwony z fasolą i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	256	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9)400ml	238	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9)400ml	238	Barszcz czerwony z fasolą i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	256	Zupa brokułowa (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625	
	Potrawka z kurczaka z natką pietruszki i warzywami (*1*7*9) 150g	201	Potrawka z kurczaka z natką pietruszki i warzywami (*1*7*9) 150g	201	Potrawka z kurczaka z natką pietruszki i warzywami (*1*7*9) 150g	201	Potrawka z kurczaka z natką pietruszki i warzywami (*1*7*9) 150g	201	Kompot wieloowocowy 250ml		
	Ryż biały 200g	260	Ryż biały 200g	260	Ryż biały 200g	260	Ryż brązowy 200g	236			
	Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g	47	Marchewka gotowana z masłem (*7)70g	32	Marchewka gotowana z masłem (*7)70g	32	Ryż brązowy 200g	47		50	
	Cukinia parzona 50g	22	Cukinia parzona 50g	22	Cukinia parzona 50g	22	Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g				
	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Cukinia parzona 50g	22			
							Woda 500ml				
Podwiecz	Serek homogenizowany owocowy (*7)150g	154	Serek homogenizowany owocowy (*7)150g	154	Serek homogenizowany owocowy (*7)150g	154	Jogurt naturalny (*7) 100g	60	Serek homogenizowany owocowy (*7)150g	154	
Kolacja	Zapiekanka makaronowa z warzywami i kurczakiem (*1*9*7*3) 200g	178	Zapiekanka makaronowa z warzywami i kurczakiem (*1*9*7*3) 200g	178	Zapiekanka makaronowa z warzywami i kurczakiem (*1*9*7*3) 200g	178	Zapiekanka makaronowa z makaronem razowym z warzywami i kurczakiem (*1*9*7*3) 200g	167	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545	
	Rzodkiew biała tarta 50g	7	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Rzodkiew biała tarta 50g	7			
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251			
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g	116			
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata 250ml		
Nocny	Bułka razowa z mix roślinnym, polędwicą sopocką, jajkiem,salata i papryką (*7*1*6+9+10) 100g	188	Bułka pszenna z mix roślinnym, polędwicą sopocką, jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Bułka pszenna z mix roślinnym, polędwicą sopocką jajkiem,salata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Bułka razowa z mix roślinnym, polędwicą sopocką, jajkiem,salata i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	188			
	Pomidor 100g/1szt/	18	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Pomidor 100g/1szt/	18			
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2575 Białko ogółem [g]: 113,34 Tłuszcz[g]: 84,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 332,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 42,09 Sód [g]: 2,63		Wartość energet. [kcal] 2354 Białko ogółem [g]: 107,04 Tłuszcz[g]: 79,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 335,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód [g]: 2,54		Wartość energet. [kcal] 2354 Białko ogółem [g]: 107,04 Tłuszcz[g]: 79,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 335,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód [g]: 2,54		Wartość energet. [kcal] 2399 Białko ogółem [g]: 110,11 Tłuszcz[g]: 74,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 310,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:39,99 Sód [g]: 2,65		Wartość energet. [kcal]2036 Białko ogółem [g] 66,45 Tłuszcz[g] 55.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 290.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,52		

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.07.2025-20.07.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

Legenda: (*) produkt zawiera wskazany alergen;(+) produkt może zawierać wskazany alergen.

Środa, 16 lipca 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml	256	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml	256	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml	256	Mozzarella *7/20g	46	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1),	602
	Chleb mieszany, ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	mleko w proszku (*7),	
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	miód, bułka pszenna (*1)	
	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g	112	Pasta jajeczna z koperkiem(*3) 70g	102	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g	35	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g	112	450ml	
	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g	35	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g	35	Pasta z białek jaj z koperkiem (*3) 70g	82	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g	35		
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Herbata 250ml	
	Kielki rzodkiewki 5g	1	Salata 1 liść/ 5g	1	Salata 1 liść/ 5g	1	Kielki rzodkiewki 5g	1		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml			
II śniadanie	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Brzoskwinia 100g	45	Mus owocowy 100%/100g	54
	Pestki słonecznika (+8) 10g	54						54		
Obiad	Zupa brokułowa z lanym ciastem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml	246	Zupa brokułowa z lanym ciastem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml	246	Zupa brokułowa z lanym ciastem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml	246	Zupa brokułowa z makaronem razowym na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml	238	Zupa brokułowa (*7*9) ziemniaki, mięso wieprzowe ,	625
	Kotlet mielony wieprzowo-drobiowy pieczony (*1*3) 100g	245	Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (*1*3*9) 100g/50ml	235	Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (*1*3*9) 100g/50ml	235	Kotlet mielony wieprzowo-drobiowy pieczony (*1*3) 100g	245	mleko w proszku (*7), śmietana (*7)	
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	450ml	
	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	55	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	55	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	55	Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 70g	57	Kompot owocowy 250ml	
	Kalafior gotowany 50g	17	Kalafior gotowany 50g	17	Kalafior gotowany 50g	17	Kalafior gotowany 50g	17		
	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Podwieczor	Galaretka owocowa bez cukru 123g	100	Galaretka owocowa bez cukru 123g	100	Galaretka owocowa bez cukru 123g	100	Kefir naturalny (*7) 200ml	102	Kefir naturalny (*7) 200ml	102
Kolacja	Pasta z łososia i twarogu z koperkiem (*4*7) 70g	92	Pasta z łososia i twarogu z koperkiem (*4*7) 70g	92	Pasta z łososia i twarogu z koperkiem (*4*7) 70g	92	Pasta z łososia i twarogu z koperkiem (*4*7) 70g	92	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9),	545
	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Polędwica sopocka wieprzowa (*6+7+9)20g	25	marchew,	
	Papryka 50g	10	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Papryka 50g	10	pietruszka,	
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251	oliwa, masło (*7), kasza manna (*1)	
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83% (*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83% (*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	450ml	
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata 250ml	
Nocny	Kanapka tostowa razowa z szynką drobiową, mozzarella, sałatą, ogórkiem i masłem roślinnym (*1*7+6+9+10) 1szt.	203	Kanapka tostowa pszenna z szynką drobiową ,mozzarella, sałatą, pomidorem i masłem roślinnym (*1*7+6+9+10) 1szt.	213	Kanapka tostowa pszenna z szynką drobiową, mozzarella, sałatą, pomidorem i masłem roślinnym (*1*7+6+9+10) 1szt.	213	Kanapka tostowa razowa z szynką drobiową, mozzarella, sałatą, ogórkiem i masłem roślinnym (*1*7+6+9+10) 1szt.	203		
	Brzoskwinia 100g	110	Brzoskwinia 100g	45	Brzoskwinia 100g	45	Rzodkiew talarki 100g	17		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2466 Białko ogółem [g]: 109,76 Tłuszcz[g]: 84,34 w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,23 Węglowodany ogółem[g]: 333,56 w tym cukry[g]: 58,23 Błonnik[g]: 36,03 Sód [g]: 2,224		Wartość energet. [kcal] 2356 Białko ogółem [g]: 107,02 Tłuszcz[g]: 71,97 w tym tłuszcze nasycone[g]: 25,11 Węglowodany ogółem[g]: 342,12 w tym cukry[g]: 58,45 Błonnik[g]: 25,03 Sód [g]: 2,34		Wartość energet. [kcal] 2332 Białko ogółem [g]: 100,12 Tłuszcz[g]: 68,11 w tym tłuszcze nasycone[g]: 25,11 Węglowodany ogółem[g]: 344,12 w tym cukry[g]: 58,45 Błonnik[g]: 25,03 Sód[g]: 2,34		Wartość energet. [kcal] 2389 Białko ogółem [g]: 102,23 Tłuszcz[g]: 70,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,03 Węglowodany ogółem[g]: 310,82 w tym cukry[g]:41,23 Błonnik[g]: 36,09 Sód [g]:2,55		Wartość energet. [kcal]1966 Białko ogółem [g] 69,45 Tłuszcz[g] 64.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 291.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,02	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.07.2025-20.07.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

Legenda: (*) produkt zawiera wskazany alergen;(+) produkt może zawierać wskazany alergen.

	Czwartek, 17 lipca 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kc al	
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (*7) 350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*7) 350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*7) 350ml	255	Kefir *7/200ml	102	Płatki jaglane na mleku (*7),	589	
	Szynka parzona wieprzowa (*6+1+10) 60g	59	Szynka parzona wieprzowa (*6+1+10) 60g	59	Szynka parzona wieprzowa (*6+1+10) 60g	59	Szynka parzona wieprzowa (*6+1+10) 60g	59	mleko w proszku (*7), miód, bułka		
	Ser żółty (*7) 20g	70	Twaróg plaster (*7) 30g	45	Twaróg plaster (*7) 30g	45	Twaróg plaster (*7) 30g	45	pszenna (*1)		
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	450ml		
	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1			
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251	Herbata 250ml		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116			
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml					
II śniadanie	Arbuz 150g	55	Arbuz 150g	55	Arbuz 150g	55	Jabłko 150g Migdały (*8) 10g	75 62	Sok owocowy 300ml	82	
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	289	Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	198	Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	198	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	289	Zupa pomidorowa (*7*9),	625	
	Gulasz z szynki wieprzowej (*1*9) 150g	256	Gulasz z szynki wieprzowej (*1*9) 150g	256	Gulasz z szynki wieprzowej (*1*9) 150g	256	Gulasz z szynki wieprzowej (*1*9) 150g	256	ziemniaki, mięso drobiowo-		
	Kluski śląskie (*1) 160g/8szt.	202	Kluski śląskie (*1) 160g/8szt.	202	Kluski śląskie (*1) 160g/8szt.	202	Kasza gryczana 200g	242	wieprzowe, mleko w proszku		
	Surówka z kapusty i marchewki z koperkiem i olejem rzepakowym 70g	56	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7)70g	45	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7)70g	45	Surówka z kapusty i marchewki z koperkiem i olejem rzepakowym 70g	56	(*)7), śmietana (*7) 450ml	50	
	Sałata z oliwą 50g	38	Sałata z oliwą 50g	38	Sałata z oliwą 50g	38	Sałata z oliwą 50g	38	Kompot		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml		wielooowocowy 250ml		
Podwie	Jogurt naturalny (*7) 100g	60	Jogurt owocowy (*7) 100g	90	Jogurt owocowy (*7) 100g	90	Jogurt naturalny (*7) 100g	60	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	
Kolacja	Poledwica sopocka (*6*9*10) 50g	65	Poledwica sopocka (*6*9*10) 50g	65	Poledwica sopocka (*6*9*10) 50g	65	Poledwica sopocka (*6*9*10) 50g	65	Mięso wieprzowe,	545	
	Pasta warzywna (*9) 50g	45	Pasta warzywna (*9) 50g	45	Pasta warzywna (*9) 50g	45	Pasta warzywna (*9) 50g	45	jajko(*3),		
	Ogórek kiszony 50g	9	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Pomidor 50g	6	seler(*9),		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Ogórek kiszony 50g	251	marchew,		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Chleb razowy (*1) 100g	116	pietruszką, oliwa, masło (*7), kasza		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g		manna (*1) 450ml		
						Herbata b/c 250ml		Herbata 250ml			
Nocny	Kanapka tostowa razowa z szynką drobiową, twarożkiem, sałatą, ogórkiem i masłem roślinnym(*1*7+6+9+10) 1szt.	184	Kanapka tostowa pszenna z szynką drobiową, twarożkiem, sałatą, pomidorem i masłem roślinnym (*1*7+6+9+10) 1szt.	194	Kanapka tostowa pszenna z szynką drobiową, twarożkiem, sałatą, pomidorem i masłem roślinnym (*1*7+6+9+10) 1szt.	194	Kanapka tostowa razowa z szynką drobiową, twarożkiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	143			
	Galaretka z owocami 123g	100	Galaretka z owocami 123g	100	Galaretka z owocami 123g	100	Papryka słupki 100g	22			
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2550 Białko ogółem [g]: 121,34 Tłuszcz[g]: 85,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 335,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 45,09 Sód[g]: 2,52		Wartość energet. [kcal] 2449 Białko ogółem [g]: 119,98 Tłuszcz[g]: 75,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 332,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:32,12 Sód[g]: 2,54		Wartość energet. [kcal] 2449 Białko ogółem [g]: 119,98 Tłuszcz[g]: 75,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 332,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:32,12 Sód[g]: 2,54		Wartość energet. [kcal] 2431 Białko ogółem [g]:109,63 Tłuszcz[g]: 78,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 316,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:40,99 Sód[g]: 2,33		Wartość energet. [kcal]2089 Białko ogółem [g] 77,45 Tłuszcz[g] 65,34 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 302.34 W tym cukry [g] 31,22 Błonnik[g] 24,45 Sód [g] 2,11		

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.07.2025-20.07.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

Legenda: (*) produkt zawiera wskazany alergen;(+) produkt może zawierać wskazany alergen.

	Piątek, 18 lipca 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Jogurt naturalny (*7) 100ml	60	Płatki owsiane na mleku (*7+1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602	
	Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml	95	Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml	95	Twaróg plastry (*7) 50g	66	Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml	95			
	Mozzarella (*7) 30g	57	Mozzarella (*7) 30g	57	Mozzarella (*7) 30g	57	Mozzarella (*7) 30g	57			
	Papryka 50g	10	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Papryka 50g	10			
	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1			
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251			
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Herbata z cukrem 250ml		
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml					
II śniadanie	Mandarynka 100g	45	Morela 100g	45	Morela 100g	45	Mandarynka 100g Migdały (*8) 10g	45 65	Kefir *7/200ml	102	
Obiad	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9) 400ml	256	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9) 400ml	256	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9) 400ml	256	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem brązowym (*7*9) 400ml	248	Zupa pomidorowa(*1 ,*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625	
	Filet z dorsza panierowany i smażony (*1*3*4) 100g	274	Filet z dorsza parowany z masłem i koperkiem (*4*7) 100g	245	Filet z dorsza parowany z masłem i koperkiem (*4*7) 100g	245	Filet z dorsza parowany z masłem i koperkiem (*4*7) 100g	245			
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142			
	Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g	56	Szpinak gotowany z masłem (*7) 70g	35	Szpinak gotowany z masłem (*7) 70g	35	Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g	56			
	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16			
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml	16	Kompot wieloowocowy 250ml	50	
Podwiecz	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154	
Kolacja	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z kurczakiem 200g	176	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z kurczakiem 200g	176	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z kurczakiem 200g	176	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowymz kurczakiem 200g	176	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545	
	Ogórek 50g	6	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Ogórek 50g	6			
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251			
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g	116	Herbata 250ml		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c250ml		Herbata b/c 250ml				
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, mozzarella , szynka wieprzową, sałatą i papryka (*7*1*6+9+10) 100g	203	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarella, szynką wieprzową,salaatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarella, szynką wieprzową, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarella, szynką wieprzową, sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	203			
	Sok owocowy 300ml	82	Sok owocowy 300ml	82	Sok owocowy 300ml	82	Surówka z marchewki z jabłkiem z olejem rzepakowym 100g	56			

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2539	Wartość energet. [kcal] 2437	Wartość energet. [kcal]2417	Wartość energet. [kcal] 2367	Wartość energet. [kcal]2004
	Białko ogółem [g]: 123,04	Białko ogółem [g]: 112,34	Białko ogółem [g]: 111,22	Białko ogółem [g]:113,99	Białko ogółem [g] 65,45
	Tłuszcz[g]: 76,12	Tłuszcz[g]: 68,45	Tłuszcz[g]: 68,12	Tłuszcz[g]: 60,123	Tłuszcz[g] 45.12
	w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56	w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,56	w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,56	w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03	w tym nasycone [g] 19,23
	Węglowodany ogółem[g]: 324,23	Węglowodany ogółem[g]: 331,34	Węglowodany ogółem[g]: 330,98	Węglowodany ogółem[g]: 312,12	Węglowodany ogółem [g] 280.34
	w tym cukry[g]: 46,245	w tym cukry[g]: 50,245	w tym cukry[g]: 50,245	w tym cukry[g]: 41,64	W tym cukry [g] 30,22
	Błonnik[g]:39,12	Błonnik[g]:32,35	Błonnik[g]:30,12	Błonnik[g]:40,11	Błonnik[g] 22,45
	Sód[g]: 2,61	Sód [g]: 2,54	Sód[g]: 2,53	Sód [g]: 2,64	Sód [g] 2,02

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.07.2025-20.07.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

Legenda: (*) produkt zawiera wskazany alergen;(+) produkt może zawierać wskazany alergen.

	Sobota, 19 lipca 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal	
Śniadanie	Ryż na mleku (*7) 350ml Paszтет zapiekany drobiowy z suszonymi pomidorami (*1*3*9+7+6) 50g Twaróg plaster (*7) 30g Rzodkiew biała tarta 50g Roszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 156 45 7 1 261 116	Ryż na mleku (*7) 350ml Polędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g Twaróg plaster (*7) 30g Cukinia parzona 50g Roszponka 5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 62 45 7 1 263 116	Ryż na mleku (*7) 350ml Polędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g Twaróg plaster (*7) 30g Cukinia parzona 50g Roszponka 5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	256 62 45 7 1 263 116	Polędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 20g Paszтет zapiekany z suszonymi pomidorami (*1*3*9+6) 50g Twaróg plaster (*7) 30g Rzodkiew biała tarta 50g Roszponka 5g Chleb razowy (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	22 156 45 7 1 251 116	Ryż na mleku (*7*1), masło (*7), miód, suchary (*1) 450ml Herbata 250ml	589	
II śniadanie	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Jabłko 150g Pestki dyni (+8)10g	75 52	Mus owocowy 100%/100g	54	
Obiad	Zupa ogórkowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Sos drobiowo-pieczarkowy z piersią z kurczaka (*1*7*9) 150g Makaron świderki (*1*3) 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 50g Marchew na ciepło 100g Kompot owocowy 250ml	249 202 260 32 55 50	Zupa marchwianka na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Sos drobiowo-szpinakowy z piersią z kurczaka (*1*7*9) 150g Makaron świderki (*1*3) 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 50g Marchew na ciepło 100g Kompot owocowy 250ml	212 198 260 32 55 50	Zupa marchwianka na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Sos drobiowo-szpinakowy z piersią z kurczaka (*1*7*9) 150g Makaron świderki (*1*3) 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 50g Marchew na ciepło 100g Kompot owocowy 250ml	212 198 260 32 55 50	Zupa ogórkowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Sos drobiowo-pieczarkowy z piersią z kurczaka (*1*7*9) 150g Makaron pełnoziarnisty świderki (*1*3) 200g Surówka z marchewki i jabłka 50g Brzoskwinia 100g Woda 500ml	249 202 242 45 55	Zupa marchwianka (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, warzywa gotowane, śmietanka (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50	
Podw	Kefir naturalny 200ml (*7)	102	Kefir naturalny 200ml (*7)	102	Kefir naturalny 200ml (*7)	102	Kefir naturalny 200ml (*7)	102	Kefir naturalny 200ml (*7)	102	
Kolacja	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 60g Mozzarella *7/30g Pomidor 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	65 56 9 261 116	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 60g Miód 15g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	65 40 9 263 116	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 60g Miód 15g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	65 40 9 263 116	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g Mozzarella *7/30g Pomidor 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	56 56 9 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	511	
Noenry	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, mozzarellą , szynką drobiową, sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g Banan 150g	203 110	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, szynką drobiową,salaatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Banan 120g	213 110	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, szynką drobiową ,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Banan 120g	213 110	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarellą, szynką drobiową, sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g Pomidor 100g/1szt	203 18			
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2502 Białko ogółem [g]: 115,66 Tłuszcz[g]: 94,54 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 335,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 42,09 Sód [g]: 2,42		Wartość energet. [kcal] 2419 Białko ogółem [g]: 101,98 Tłuszcz[g]: 73,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 352,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:33,12 Sód [g]: 2,64		Wartość energet. [kcal] 2419 Białko ogółem [g]: 101,98 Tłuszcz[g]: 73,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 352,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:33,12 Sód [g]: 2,64		Wartość energet. [kcal] 2333 Białko ogółem [g]:102,98 Tłuszcz[g]: 92,65 w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,03 Węglowodany ogółem[g]: 291,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:45,99 Sód[g]: 2,55		Wartość energet. [kcal]2001 Białko ogółem [g] 72,45 Tłuszcz[g] 56,12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 304.11 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,43		

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.07.2025-20.07.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

Legenda: (*) produkt zawiera wskazany alergen;(+) produkt może zawierać wskazany alergen.

Niedziela, 20 lipca 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Mozzarella (*7) 30g	57	Płatki owsiane na mleku 350ml (*7+1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	Jajecznica na parze (*3) 100g	145	Jajecznica na parze (*3) 100g	145	Jajecznica z białek jaj na parze (*3) 100g	76	Jajecznica na parze (*3) 100g	145		
	Polędwica sopocka (*6+9+10) 30g	32	Polędwica sopocka (*6+9+10) 30g	35	Polędwica sopocka (*6+9+10) 30g	32	Polędwica sopocka (*6+9+10) 30g	32		
	Papryka 50g	10	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Papryka 50g	10		
	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Herbata 250ml	
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
II śniadanie	Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 50g	126	Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 50g	126	Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 50g	126	Brzoskwnia 100g	45	Sok owocowy 300ml	82
							Pestki słonecznika (*8) 10g	52		
Obiad	Rosół na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	198	Rosół na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	198	Rosół na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	198	Rosół na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	188	Rosół (*9) ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Kotlet drobiowy panierowany i pieczony (*1*3) 100g	289	Pierś z kurczaka gotowana z ziołami w sosie warzywnym 100g/50ml(*1*7)	235	Pierś z kurczaka gotowana z ziołami w sosie warzywnym 100g/50ml(*1*7)	235	Pierś z kurczaka gotowana z ziołami w sosie warzywnym 100g/50ml(*1*7)	235	Kompot owocowy 250ml	
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142		
	Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym 70g	45	Marchewka gotowana z masłem (*7) 70g	45	Marchewka gotowana z masłem (*7) 70g	45	Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym70g	44		
	Brokuł gotowany 50g	14	Brokuł gotowany 50g	14	Brokuł gotowany 50g	14	Brokuł gotowany 50g	14		
	Brokuł gotowany 50g	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Podwie	Salatka ze świeżych warzyw z ciecierzycą i olejem rzepakowym 120g	76	Brzoskwinia 100g	45	Brzoskwinia 100g	45	Salatka ze świeżych warzyw z ciecierzycą i olejem rzepakowym 120g	76	Jogurt naturalny (*7) 100g	60
Kolacja	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorem (*7) 80g	98	Twarożek z koperkiem (*7) 80g	92	Twarożek z koperkiem (*7) 80g	92	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorem (*7) 60g	89	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Szynka drobiowa (*6+7+9) 20g	19	Herbata 250ml	
	Ogórek 50g	6	Cukinia na parze 50g	7	Cukinia na parze 50g	7	Ogórek 50g	6		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polędwicą sopocką, jajkiem, sałatą i pomidor (*7*1*6+9+10) 100g	188	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą sopocką, jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą sopocką jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, polędwicą sopocką, jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	188		
	Galaretką owocową z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką owocową z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką owocową z owocami bez cukru 123g	100	Papryka słupki 100g	22		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2519 Białko ogółem [g]: 112,26 Tłuszcz[g]: 81,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,03 Węglowodany ogółem[g]: 331,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 34,72 Sód[g]: 2,64		Wartość energet. [kcal] 2437 Białko ogółem [g]: 102,66 Tłuszcz[g]: 78,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 332,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 30,12 Sód [g]: 2,76		Wartość energet. [kcal] 2296 Białko ogółem [g]: 95,32 Tłuszcz[g]: 71,45 w tym tłuszcze nasycone[g]: 16,05 Węglowodany ogółem[g]: 323,054 w tym cukry[g]: 50,54 Błonnik[g]: 20,02 Sód [g]: 2,76		Wartość energet. [kcal] 2434 Białko ogółem [g]: 101,89 Tłuszcz[g]: 85,43 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 311,82 w tym cukry[g]:47,23 Błonnik[g]: 46,09 Sód [g]:2,66		Wartość energet. [kcal]2037 Białko ogółem [g] 72,12 Tłuszcz[g]61.45 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 299,34 W tym cukry [g] 33,11 Błonnik[g] 22,45 Sód[g] 2,3	

Jadłospis sporządził(a): Patrycja Wójtowicz
na zlecenie i wg wytycznych firmy cateringowej PPUH Natalia Madej